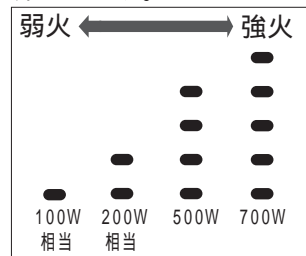
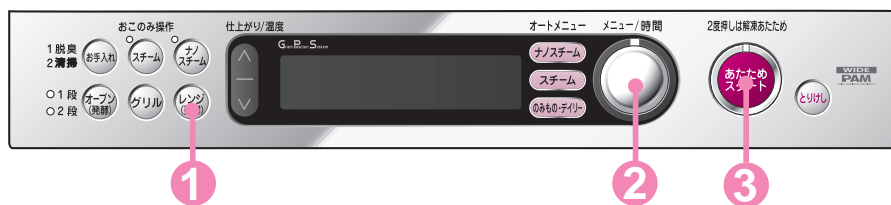
レンジキーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。

レンジの使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 レンジ キーを押す

時間のランプが点滅します。

■ レンジキーを押すごとに700W ➡500W ➡200W ➡100W ➡スチーム発酵の順に調節できます。

700W 0秒

2 ダイヤルを回し時間を合わせる

メニュー/時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

※表示の時間は一例です。

700W 1分20秒

3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

700W 1分20秒

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり手動 レンジ700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		——	30秒～50秒
めん類		——	50秒～1分
汁もの（みそ汁・スープなど）		——	1分10秒～1分30秒
飲みもの（酒・牛乳など）		——	30秒～50秒
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	——

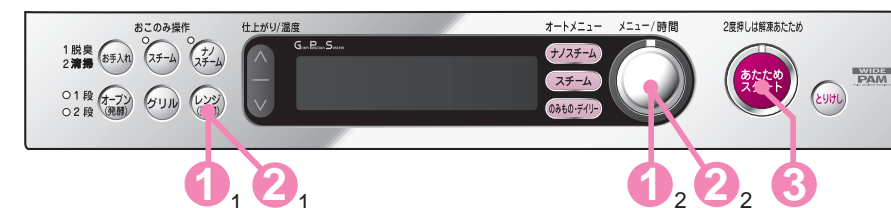
※ レンジ500W で加熱する場合は約1.2倍の加熱時間にします。　（標準温度20℃のとき）

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度（20℃のとき）に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品（100g未満）を加熱する場合
レンジ500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

煮込みやご飯をおこのみ操作で調理するときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500W でひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ700W または レンジ500W を選ぶ

時間のランプが点滅します。

※ レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2の レンジ キーは受けつけません。

700W 0秒

2. ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

※表示の時間は一例です。

700W 7分00秒

2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200W または レンジ100W に合わせる

スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。

200W 0秒

2. ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

※表示の時間は一例です。

200W 30分

3 あたためスタート キーを押す

700W 7分00秒

200W 30分

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

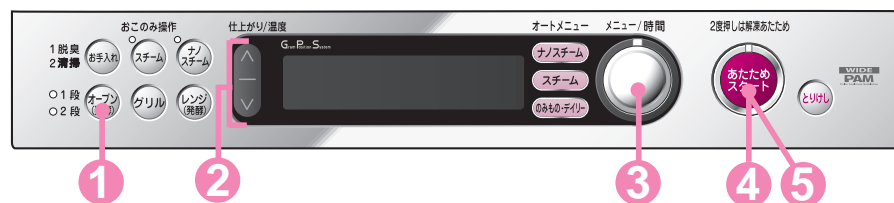
終了音が鳴ったら食品を取り出す

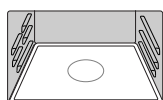
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

熱風ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵35～45℃(5℃間隔)・100～250℃(10℃間隔)・300℃までセットできます。

オーブン（予熱あり）の使いかた

付属の角皿を使う。

予熱をする

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 オーブン キーを1度押し オーブン（予熱あり・角皿2段）にする

■2段のランプが点灯します。

予熱 160℃ 0秒

オーブン キーを押すごとに オーブン（予熱あり）角皿2段 ➡ オーブン（予熱あり）角皿1段 ➡ オーブン（予熱なし）角皿2段 ➡ オーブン（予熱なし）角皿1段とセットできます。

角皿1段の場合は オーブン キーを2度押し オーブン（予熱あり・角皿1段）に合わせる。

■1段のランプが点灯します。

●1段 ○2段 オーブン（発酵）

2 温度調節キー ∧ または ∨ で温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。
※予熱時間は自動的に決まります。

予熱 200℃ 0秒

3 ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。

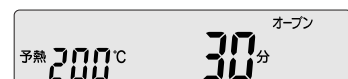
予熱 200℃ 30分

4 あたためスタート キーを押す

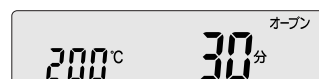
庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、25分経過すると予熱が終ります。

200℃ 30分

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

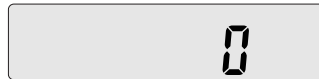
■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

5 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

200℃ 30分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

300℃の運転時間は約５分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
（予熱なし）の使いかた(38ページ)の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■加熱中に 温度調節キー ∧ または ∨ を押して温度を変えることができます。
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、ダイヤルを押すと、1分単位で増減できます。
（予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。）
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を変更することはできません。

角皿（1段/2段）は、オーブンの火力を調節します。
2段は強火に、1段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

オーブン（予熱なし）の使いかた

下段　中段　中下段

付属の角皿を使う。

食品を入れる	■食品をのせた角皿を皿受棚に入れます。 ※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
1 オーブン キーを3度押し オーブン（予熱なし・角皿2段）にする	2段のランプが点灯します。 ○1段 ●2段 オーブン（発酵） 160℃ 0秒

オーブン キーを押すごとに オーブン（予熱あり）角皿2段 ➡ オーブン（予熱あり）角皿1段 ➡ オーブン（予熱なし）角皿2段 ➡ オーブン（予熱なし）角皿1段とセットできます。

角皿1段の場合は オーブン キーを4度押し オーブン（予熱なし・角皿1段）に合わせる。	■1段のランプが点灯します。 ●1段 ○2段 オーブン（発酵）
2 温度調節キー ∧ または ∨ で温度を合わせる	■予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。 200℃ 0秒
3 ダイヤルを回し時間を合わせる	時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。 200℃ 30分 （例）30分セットの場合 ※表示の時間は一例です。
4 あたため スタート キーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。 200℃ 30分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。 0

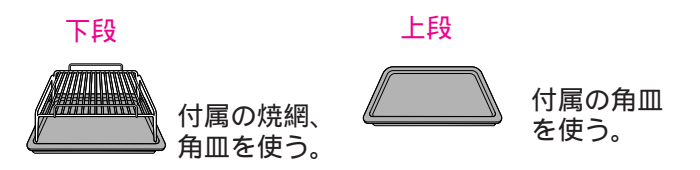
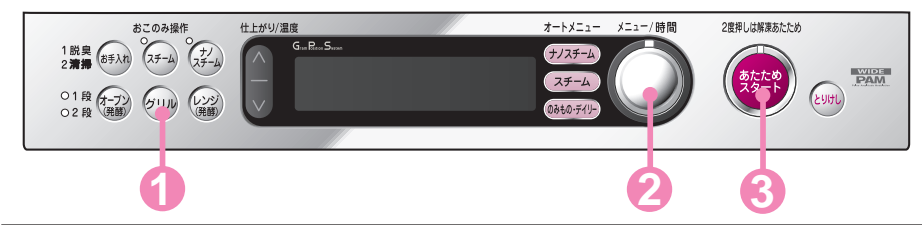
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。（37ページ参照）

おこのみ操作 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

グリル の使いかた

下段　付属の焼網、角皿を使う。

上段　付属の角皿を使う。

食品を入れる ※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。
1 グリル キーを押す	時間のランプが点滅します。 グリル 0秒
2 ダイヤルを回し時間を合わせる	時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。 グリル 15分00秒
3 あたため スタート キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 グリル 15分00秒
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。 0
1 2 3 を再度設定し、表を焼きます。	※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※ グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリル の上手な使いかた

角皿と焼網を使い分けて
魚は角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて並べ、上段に入れて焼きます。肉類は焼網に並べ、角皿にのせて下段に入れます。

魚を焼くときは片面グリルと両面グリルを使い分けて
あじの塩焼きは、片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。干ものやさばなど半身にしてある魚は、皮側を上にして焼き、裏返しはしません。

並べかたは
半身や切身の魚はタテに並べます。　かますなどの丸身の魚は斜めに並べます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■ グリル 加熱中に、加熱時間を変えるときは、ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を変更することはできません。

スチームショット

おこのみ操作のオーブンやグリル加熱中にスチームを入れることができる機能です。スチームを必要な時に入れることでふくらみをよくしたり、火の通りをよくします。

例:オーブン加熱中にスチームを2分入れる。

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 36〜38ページの手順でオーブン加熱をする

2 スチームを入れたいタイミングで スチーム キーを2回押す

※残り時間が5分以内のときは使用できません。

スチーム 3分00秒 オーブン

キーを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒 とセットできます。
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

スチーム 2分00秒 オーブン

スチームランプが点灯し、スチームショットが始まります。

スチームショットが終了するともとの加熱にもどる

200℃ 14分00秒 オーブン

※ スチームショットは何度でも設定できますが、スチームショット中はヒーターが停止するので、仕上がりに影響がでることがあります。

- **スチームショット動作中は、ダイヤルを回して時間を増減することはできません。**
- **スチームショット動作中は オーブン の温度の変更はできません。**
- **オーブン予熱中のスチームショットは使用できません。**
- **レンジ や スチーム レンジ ではスチームショットはできません。**

スチームショットの上手な使いかた

- オーブン スチーム発酵 や レンジ スチーム発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせて スチーム キーを押して スチームをふきかけます。
- おこのみ操作 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
- おこのみ操作 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをしないでふっくらおいしく仕上げます。

スチーム レンジ の使いかた

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

スチームランプが点灯します。

「グリル」「レンジ」「オーブン」が点滅します。

スチーム グリル レンジ オーブン

2 レンジ キーを押す

スチーム レンジ 0秒

3 ダイヤルを回し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

スチーム レンジ 20分

4 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示の時間は一例です。

スチーム レンジ 20分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

スチーム レンジ の上手な使いかた

- ラップやおおいをしないで、ご飯やお総菜をあたためます。
- 調理済み冷凍食品はうまくできません。
- 肉まんやあんまんのあたためは スチーム 15中華まん であたためます。(91ページ参照)
- シューマイのあたためは スチーム 16シューマイ であたためます。(90・91ページ参照)
- レンジ 700W や レンジ 500W に比べて加熱時間が長くかかります。

おこのみ操作 スチーム

スチームで水分を補って食品の上から加熱するので、表面のやわらかさを保ちながら焼き上げます。

スチーム グリル の使いかた

下段 付属の焼網、角皿を使う。　上段 付属の角皿を使う。

給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットは13ページを参照します。	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。	
1 スチーム キーを押す スチームランプが点灯します。	「グリル」「レンジ」「オーブン」が点滅します。	
2 グリル キーを押す		
3 ダイヤルを回し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。	
4 あたため スタート キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	

※ スチーム グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。(39ページ参照)

スチーム オーブン (予熱なし)の使いかた

付属の角皿を使う。

給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットは13ページを参照します。	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。 ■食品をのせた角皿を皿受棚に入れます。	
1 スチーム キーを押す スチームランプが点灯します。	「グリル」「レンジ」「オーブン」が点滅します。	
2 オーブン キーを3度押し オーブン (予熱なし・角皿2段)にする	2段のランプが点灯します。	

オーブン キーを押すごとに オーブン (予熱あり)角皿2段 ➡ オーブン (予熱あり)角皿1段 ➡ オーブン (予熱なし)角皿2段 ➡ オーブン (予熱なし)角皿1段とセットできます。

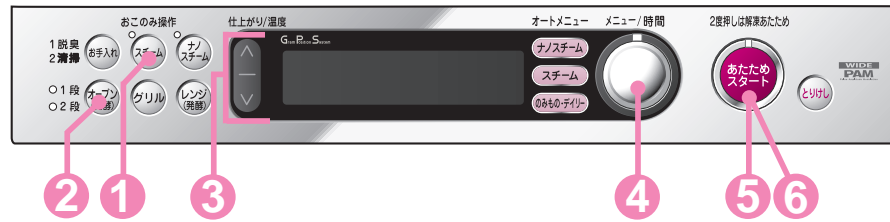
角皿1段の場合は オーブン キーを4度押し オーブン (予熱なし・角皿1段)に合わせる。	■1段のランプが点灯します。	
3 温度調節キー ∧ または ∨ で温度を合わせる	■予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。 ※160℃の場合次の操作に進みます。	
4 ダイヤルを回し時間を合わせる	時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。	
5 あたため スタート キーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。	
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(45ページ参照)

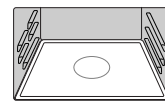
おこのみ操作 **スチーム**

スチームオーブンだからシューはより大きくフランスパンはパリッとした皮に仕上げます。

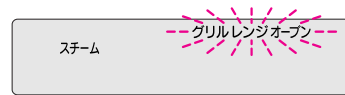
付属の角皿を使う。

スチーム オーブン(予熱あり)の使いかた

● **給水タンクをセットして予熱する**

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

スチームランプが点灯します。

「グリル」「レンジ」「オーブン」が点滅します。

2 オーブン キーを1度押し オーブン(予熱あり)角皿2段にする

■2段のランプが点灯します。

オーブンキーを押すごとに オーブン(予熱あり)角皿2段➡ オーブン(予熱あり)角皿1段➡ オーブン(予熱なし)角皿2段➡ オーブン(予熱なし)角皿1段とセットできます。

角皿1段の場合は オーブン キーを2度押し オーブン(予熱あり)角皿1段にする

■1段のランプが点灯します。

3 温度調節キー ∧ または ∨ で温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。
※予熱時間は自動的に決まります。

4 ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。

5 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

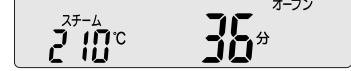
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、25分経過すると予熱が終ります。

● **予熱が終ったらすぐに食品を入れる**

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

6 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

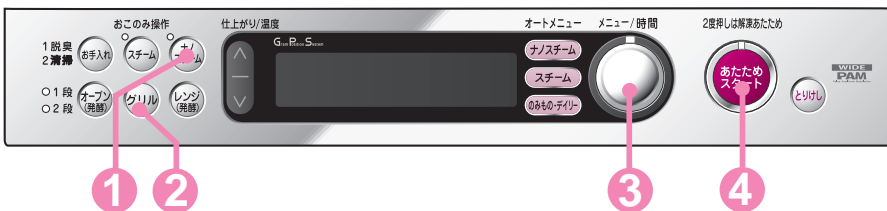
追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(43ページ)の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■加熱中に 温度調節キー ∧ または ∨ を押して温度を変えることができます。
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

角皿(1段/2段)は、オーブンの火力を調節します。
2段は強火に、1段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

おこのみ操作 ナノスチーム

焼き魚も余分な塩分を落としながら表面にこんがり焼き色をつけます。

ナノスチーム グリル の使いかた

下段 付属の焼網、角皿を使う。
上段 付属の角皿を使う。

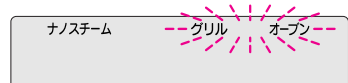
給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C 02」が表示され、加熱できません。

1 ナノスチーム キーを押す

ナノスチームランプが点灯します。

「グリル」「オーブン」が点滅します。

2 グリル キーを押す

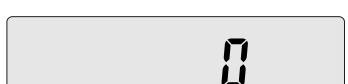
3 ダイヤルを回し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

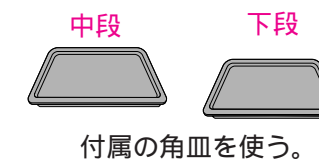
4 あたため スタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※ **ナノスチーム グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。**

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。(39ページ参照)

適度な水分を加えながら焼き上げるさつまいもは時間をかけた分だけ甘さが増しておいしく仕上がります。

ナノスチーム オーブン (予熱なし)の使いかた

中段 下段 付属の角皿を使う。

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

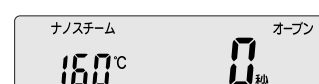
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
■食品をのせた角皿を皿受棚に入れます。

1 ナノスチーム キーを押す

ナノスチームランプが点灯します。

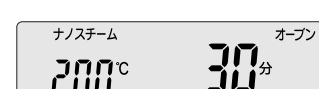
「グリル」「オーブン」が点滅します。

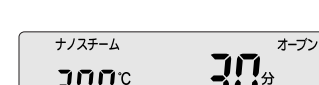
2 オーブン キーを2度押し オーブン(予熱なし)にする

オーブン キーを押すごとに オーブン(予熱あり) ➡ オーブン(予熱なし)とセットできます。

3 温度調節キー ∧ または ∨ で温度を合わせる

■予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。

4 ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

5 あたため スタート キーを押す

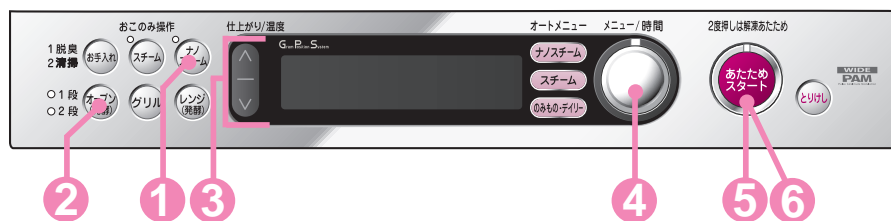
庫内灯が点灯して加熱が始まります。
温度のランプは点灯しています。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

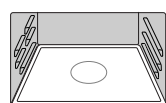
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

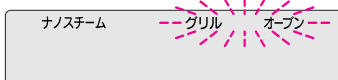
※ **ナノスチーム オーブン (予熱なし)の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクの水も入れかえてください。**

おこのみ操作 ナノスチーム

肉などの余分な脂を落としながらヘルシーに表面はこんがり焼き色がつきおいしさが広がります。

ナノスチーム オーブン（予熱あり）の使いかた

給水タンクをセットして予熱する
給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 ナノスチーム キーを押す
ナノスチームランプが点灯します。

「グリル」「オーブン」が点滅します。

2 オーブン キーを1度押し オーブン（予熱あり）にする

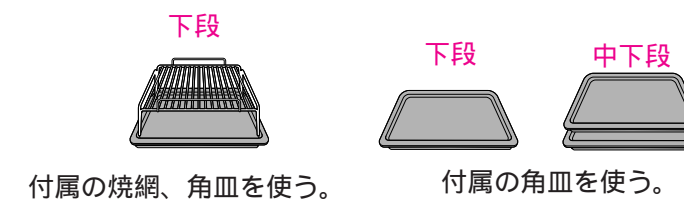
オーブン キーを押すごとに オーブン(予熱あり)➡ オーブン(予熱なし)とセットできます。

3 温度調節キー ∧ または ∨ で温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。
※予熱時間は自動的に決まります。

4 ダイヤルを回し時間を合わせる

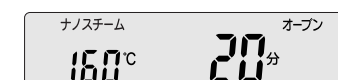
時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。

（例）20分にセットした場合

下段 付属の焼網、角皿を使う。
下段 中下段 付属の角皿を使う。

5 あたためスタート キーを押す

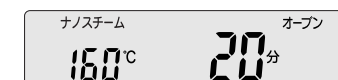
庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、25分経過すると予熱が終ります。

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

6 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

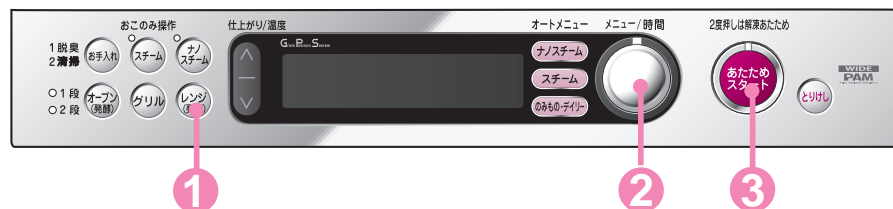
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

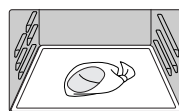
追加加熱などで予熱が不要なとき
（予熱なし）の使いかた（47ページ）の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■加熱中に 温度調節キー ∧ または ∨ を押して温度を変えることができます。
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
（予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。）
但し、最大加熱時間（90分）を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。
※ **ナノスチーム オーブン（予熱あり）の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクの水も入れかえてください。**

生地をスチームで包み込んで、中はソフトな電波(高周波)で直接加熱するので、おおいをしないで短時間に発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

レンジスチーム発酵の使いかた

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは13ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

かんたんパン生地の場合(107ページ参照)

1 レンジキーを5回押しレンジスチーム発酵にする

時間のランプが点滅します。

■レンジキーを押すごとに700W➡500W ➡200W ➡100W➡発酵の順に調節できます。

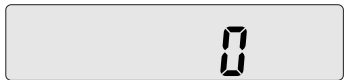
2 ダイヤルを回し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

レンジスチーム発酵の上手な使いかた

●**角皿を使ってレンジスチーム発酵はできません。**
火花(スパーク)の原因となります。

●**メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)**
レンジスチーム発酵は仕上がり調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵はオーブン(4度押し)で温度調節キー∨を押してオーブンスチーム発酵(45℃〜35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。(51ページ参照)

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

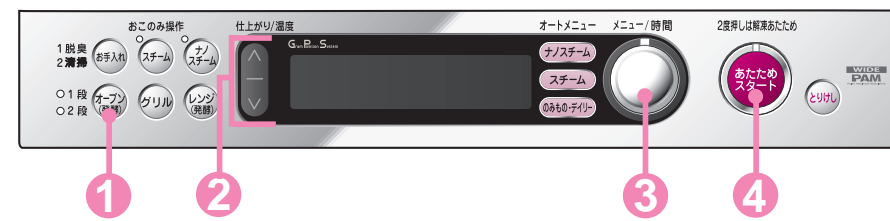
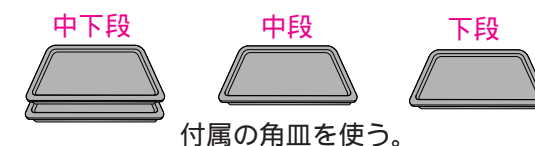
レンジスチーム発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジスチーム発酵	やや強	甘酒(111)
	中	かんたんパン(107) かぼちゃパン(108) グラハムパン(108) チョコチップめろんパン(109) カレーパン(108)
	やや弱	納豆(111)
	弱	カスピ海ヨーグルト(110)

おこのみ操作 オーブン

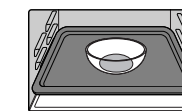
スチームで包み込んでからソフトな熱風で、発酵させるのでふきんやラップなどのおおいがいりません。

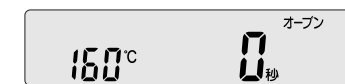
オーブンスチーム発酵の使いかた

付属の角皿を使う。

(例)バターロール一次発酵の場合

給水タンクをセットして食品を入れる

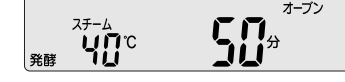
給水タンクのセットは13ページを参照します。

■角皿は皿受け棚の下段に入れます。
※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。

(バターロールの発酵の場合)(106ページ参照)

1 オーブンキーを4度押しオーブン「予熱なし・角皿1段」にする

2 温度調節キー∨または∧で発酵温度を合わせる

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。

時間のランプが点滅します。

3 ダイヤルを回し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

4 あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

レンジスチーム発酵の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵をレンジスチーム発酵で行う場合は・・・・

●こね上げた生地を耐熱ガラスのボールに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)

●107ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は角皿を使います。レンジスチーム発酵ではできません。オーブンスチーム発酵で行います。

レンジスチーム発酵 仕上がり調節中で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(106)	24個分	20〜30分
イギリスパン(105)	1型分	
フランスパン(104)(バタール・クーペ・エピ・シャンピニオン)	1本分・2個分	

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

つゆ受け

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り外し市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけてその部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふきとってください。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

食洗機、食器乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形・破損の原因になります。

角皿・焼網

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

※カバーは強くこすらない。（破損、割れ、ケガの恐れがあります。）水アカは台所用中性洗剤をつけた歯ブラシでとります。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
角皿、焼網は、さびることがあります。

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。
（割れる恐れ）

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。
（傷・変形の恐れ）

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れが取れにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室上面、奥面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、底面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

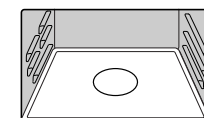
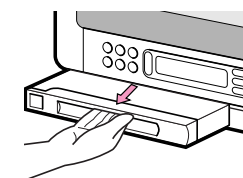
●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
（故障の原因）

●割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。

水抜きのしかた

スチーム調理、ナノスチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

操作の手順

● テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示管の"0"表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 お手入れ を2度押し、2清掃 をセットする

押すごとに1 ➡ 2 ➡ 1と セットできます。

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら水抜きが終る

0

終わった後は庫内やドアの水滴をふきとってください。

においが気になるとき

お手入れ 1脱臭 キーを使います ・・・・・・・

操作の手順は「空焼きのしかた」14ページを参照してください。

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

⚠注意

お手入れ 1脱臭 の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
（やけどの原因）

故障かな・・・・・と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。(6ページ参照) ●オートメニュー調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジション システムの0点調節をしてください。(14ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。寿命ですのでお買い上げの販売店に修理を依頼してください。

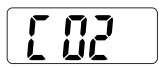
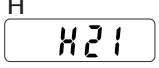
以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな・・・・・と思ったら

次の場合は故障ではありません

■スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(14ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから あたため キーを押してください。(10,15ページ参照)
■加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
■セットした温度が途中で変わることがある。	オーブン (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■300℃に設定できないことがある	予熱にて加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	オートメニュー調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(15ページ参照)
■終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。(15ページ参照)

次ページにつづく ▶

次のことをお調べください/次の場合は故障ではありません

つづき 故障かな・・・・・と思ったら

次の場合は故障ではありません

■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。(62ページ参照)
■オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	グラム・ポジション システムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
■ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニュー調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■予熱途中で加熱室温度の表示が10〜20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
■表示窓に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表 示 例	原因および調べるところ	処 置
C00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(14ページ参照)
C01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。(14ページ参照)
C03	● スチーム 13半解凍 14解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100〜1,000gにします。(23ページ参照)
C07	●少量の食品を レンジ700W で10分以上加熱しました。	レンジ700W の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(34ページ参照)
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。(13ページ参照)
H表示 H21 など	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません/表示窓にこんな表示が出たとき

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

54・55ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立スチームオーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このスチームオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（5ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（56ページ）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87
（受付時間）365日/9:00～19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34
（受付時間）9:00～17:30/携帯電話,PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

—04A-01—

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵）によって「仕上がり調節」を使い分けます。（15ページ参照）
食品をあたためると熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱をしていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
ご飯がぱさつく	●12スチームあたため で加熱します。あたため やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍食品があたたまらない	●あたため キーを続けて2度押してあたためます。（18ページ参照） ●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●容器（皿）を使わないで、ラップに包んだままの状態で加熱していませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。 ●ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。 ●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●重ねて加熱しないでください。
冷凍ご飯が熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。分量に合った大きさ（重さ）の皿にのせて加熱してください。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

仕　様

電　源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,430W（ヒーター1,390W）
オーブン		消費電力1,430W（ヒーター1,390W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。 （300℃設定は予熱のみです）
外形寸法		幅495×奥行458×高さ385mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！

●スチームオーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●スチームオーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。

お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このスチームオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

1－C4133－1A